広報課
☎内線2122
FAX(24)5929

確かな情報で落ち着いて行動を

市では、災害発生や避難方法などの防災情報をお知らせするために、さまざまな手段で情報発信を行っています。

ホームページ

市のホームページでは、トップページの「防災インフォメーション」で防災情報を配信しています。掲載内容は防災行政無線の放送内容、計画停電の情報などです。

防災・気象情報メール

ふじさわメール配信サービスで配信している「防災・気象情報メール」では、計画停電の情報、湘南地域の注意報・警報情報、市内の防災情報のほか、国内の震度3以上の地震や津波情報の速報を配信しています。

「ふじさわメールマガジン配信サービス」用QRコード

【登録方法】

①送信先にmm@fuji-anshin.netを入力または左記のQRコードを読み取って、空メール（件名・本文を入力しないメールのこと）を送信してください

②「利用者登録開始」のメールが届きます。メールを開くと、「次のリンクをクリックして、利用者基本登録をはじめてください」と表示されますので、リンク（http://ではじまる文字列）の色が変わったら、クリックしてください

※携帯電話で登録する場合、メールの受信制限設定によりこのメールが届かないことがあります。携帯電話の取扱説明書をご覧いただくか、各携帯電話会社へお問い合わせください

③決定ボタンを押すと、インターネットに接続し、『利用者基本登録をしていただくにあたって』という画面が表示されますので、文章に従って登録を行ってください

※利用者基本登録情報入力画面のメルマガ一覧から受信希望のメールマガジンを選択してください

防災行政無線

防災行政無線では、屋外にいる方を対象に、災害発生や安全避難に関する情報、計画停電についての情報をお知らせしています。また行方不明者の捜索に関する情報もお知らせしています。

◎電話で放送内容を確認できます…☎0180（994）144〈IP電話など一部利用できない電話があります〉

FMラジオ

レディオ湘南（FM83.1MHZ）では、放送エリア内に震度4以上の地震が発生したり、津波警報（注意報）が発表されると、番組を中断して割り込み放送を行います。

また震度5以上の地震が発生した場合は、自治体の救援体制、ライフラインの復旧状況などの特別放送をします。

※レディオ湘南の放送は、サイマルラジオのサイトから、インターネットでも聞くことができます

藤沢市健康都市宣言

健康ワンポイントアドバイス

心臓病にならないために！

心筋梗塞は時間が勝負の疾患です。疫学研究から高血圧症・糖尿病・喫煙・脂質異常症など生活習慣との関係が大きいことが分かっています。

予防には薬を内服すること以上に禁煙･食生活の改善･運動の実践が重要です。また喫煙は周囲の人の健康を損ねます。市民病院循環器科に心筋梗塞で入院した2割の方が糖尿病、4割の方が耐糖尿異常であることが新たに判明しました。

家庭血圧で血圧の管理を行い、適正体重を維持して体を動かすことが大切です。

ワンポイントアドバイス

◎まず禁煙
◎塩分摂取は1日6ｇ未満に
　※栄養成分表記に注目
　（ナトリウム表記の2.5倍した量が塩分量です）
◎適正体重を維持しましょう
　※適正体重＝(22～24)×身長(m)×身長(m)
◎1日摂取カロリー＝30Kcal×適正体重
◎食後1時間たったら歩きましょう
　※1日の合計時間で30分、1週間の内3日以上は歩きましょう

藤沢市民病院　循環器科　姫野秀朗
◎次回は藤沢市民病院神経内科の小山主夫医師です
問い合わせ　保健医療福祉課☎内線3111、FAX(50)8411

爆発・火災事故を防ぐために
～カセットボンベの正しい出し方

卓上コンロやバーベキュー用のカセットガスボンベ、スプレー缶をごみとして出すときは、ごみ収集車や処理施設の爆発・火災事故防止のために、不燃ごみの日に透明･半透明の袋で危険物として分けて出してください。施設に直接持ち込む場合も同様です。また中身を使い切り、穴を開けたスプレー缶などは、資源の回収日に缶として出してください。どちらも無料です。

問い合わせ
環境事業センター☎(87)3912、FAX(87)9779

環境保全課
☎内線3131
FAX(50)8418

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは濃度が高いと特に子どもの目・のど・鼻に刺激を受けたり、頭痛・吐き気の症状が出ますので注意してください。

【注意報が発令されたら】

★体調がすぐれない方は室内で休みましょう
★水泳やランニングなど野外での激しい運動は中止しましょう
★窓を閉めましょう（熱中症にご注意ください）
★帰宅時にうがい・洗顔をしましょう

【被害が発生したら】

医師の手当てを受け、環境保全課に被害状況を連絡してください

※光化学スモッグの情報は県のテレホンサービス☎0463（24）3322や、ふじさわメールマガジンの防災・気象情報メールで提供しています

凡　例　申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

スポーツ

明記のないものは…●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●ファクスでの申し込み不可●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

秋葉台文化体育館
FAX☎8888-1111-8687

◆目覚めヨガ（春）　5月7日～6月25日毎週土曜日午前9時30分～11時、全8回。30人。費4800円。申4月16日㈯午後1時から電話または来館で。

◆燃やせ体脂肪　エアロビクス（春）　5月12日～6月30日毎週木曜日午前10時30分～正午、全8回。30人。費4000円。申4月21日㈭午前10時30分から電話または来館で。

◆卓球初球　5月12日～6月30日毎週木曜日午後1時～3時、全8回。28人。費5000円。申4月21日㈭午後1時から電話または来館で。

◆秋葉台運動能力向上計画～幼児（年中）体操編　5月10日～6月28日毎週火曜日午後3時30分～4時30分、全8回。2006年4月2日～07年4月1日生まれの方25人（抽選）。費5600円。申4月19日㈫～25日㈪に来館で。

◆秋葉台運動能力向上計画～幼児（年長）体操編　5月12日～6月30日毎週木曜日午後3時30分～4時30分、全8回。2005年4月2日～06年4月1日生まれの方25人（抽選）。費5600円。申4月21日㈭～27日㈬に来館で。

◆秋葉台運動能力向上計画～小学生短距離走編Ⅰ　5月14日～22日毎週土・日曜日、全4回。◎小学1・2年生…午前9時30分～11時30分◎小学3～6年生…午後2時～4時。各30人（抽選）。費2800円。申4月23日㈯～29日㈷に来館で。

◆アクアビクス　5月12日～6月30日毎週木曜日午前9時30分～11時、全8回。秋葉台公園プール。16歳以上の方25人。費6000円。申4月21日㈭午後1時から電話または来館で。問秋葉台公園プール☎(88)1811、FAX(88)0081。

石名坂温水プール
FAX☎8282-5131-5132

◆ちびっ子水泳教室①　◎5月11日～7月20日毎週水曜日◎5月12日～7月21日毎週木曜日◎5月13日～7月22日毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全11回。遊びの要素を取り入れた練習で、クロールの習得を目指す。4～6歳の未就学児各回8人、泳力認定進級テスト11～15級を取得した4～6歳の未就学児各回7人（抽選）。費8000円。申4月13日㈬～17日㈰に来館で。

◆㋐学童水泳教室①　◎5月11日～7月20日毎週水曜日◎5月12日～7月21日毎週木曜日◎5月13日～7月22日毎週金曜日。いずれも午後5時～6時、全11回。フォームの改善や他種目の泳法・ターンの取得を目指す。泳力認定進級テストを取得している小学生で10級以上の方各回8人、11～15級の方各回4人（抽選）。費7500円。

◆㋑泳力認定別学童水泳教室①　◎5月11日～7月20日毎週水曜日◎5月13日～7月22日毎週金曜日。いずれも午後5時～6時、全11回。水慣れからクロールまで段階別のクラス分けで練習する。小学生各回12人（抽選）。費7500円。

――○――○――

申㋐㋑は4月13日㈬～17日㈰に来館で。

◆ナイトアクア①　5月2日～8月15日毎週月曜日（8月1日を除く）午後7時～8時、全15回。音楽に合わせ全身を動かし、脂肪燃焼・ストレスを発散する。費1万500円。申4月17日㈰午前11時から電話または来館で。